



4月給食献立(乳児・幼児食)

4月1日～4月15日給食献立

4月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	490	19.1	17.0	1.1
3～5歳児	527	20.3	16.8	1.5

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉コロッケ キャベツのサラダ 味噌汁	牛乳 みかんヨーグルト	米・コロッケ・植物油・ケチャップ・とんかつソース キャベツ・きゅうり・コーン・和風ドレッシング しめじ・玉ねぎ・人参・味噌 牛乳・ヨーグルト・みかん缶・上白糖
2	火	牛乳 サラダせん	ほたてカレー ブロッコリーサラダ 黄桃缶	牛乳 ウインナー蒸しパン	米・ほたて貝柱・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 ブロッコリー・パプリカ・青じそドレッシング 黄桃缶 牛乳・ウインナー・ホットケーキミックス・牛乳
3	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯・ひじきのふりかけ 鶏のみそ焼き 小松菜のじゃこ和え 若竹汁	牛乳 レーズンクッキー	米・ひじき・揚げ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・鶏肉・白みそ・上白糖・酒 小松菜・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ・上白糖 わかめ・たけのこ・豆腐・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・牛乳・干しぶどう
4	木	牛乳 たべっ子ベイビー	お花見うどん かぼちゃの煮物 りんご 0歳児：バナナ	お茶 たぬきおにぎり	うどん・鶏肉・揚げ・玉ねぎ・人参・小松菜・みりん・しょうゆ かぼちゃ・上白糖・しょうゆ・グリーンピース りんご/バナナ ほうじ茶・米・しょうゆ・みりん・天かす・ねぎ
5	金	牛乳 野菜クラッカー	マーボー丼 華風きゅうり 春雨スープ	牛乳 大学芋	米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・赤だし・片栗粉 きゅうり・人参・ごま・酢・しょうゆ・上白糖・ごま油 春雨・青梗菜・えのき・鶏がらだし・塩 牛乳・さつま芋・なたね油・上白糖・黒ごま
6	土	牛乳 ハッピーターン	中華風炊き込みご飯 味噌汁 みかん缶	牛乳 サラダせん ラムネ	米・牛肉・ごぼう・人参・ごま油・しょうゆ・上白糖・酒 大根・しめじ・ねぎ・味噌 みかん缶 牛乳・サラダせん・ラムネ
8	月	牛乳 ルヴァン	豚肉の生姜焼き丼 白菜のレモン和え 味噌汁	牛乳 スティックケーキ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 白菜・人参・しょうゆ・上白糖・レモン果汁 揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・チーズ
9	火	牛乳 バナナ	ロールパン マカロニグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ビスコ ぱりんこ	ロールパン・マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・塩・なたね油・ホワイトソース・チーズ キャベツ・コーン・人参・ごまだれ コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・ビスコ・ぱりんこ
10	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 ひじきと厚揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	米・厚揚げ・鶏肉・ひじき・大根・人参・インゲン・上白糖・みりん・しょうゆ ブロッコリー・人参・コーン・しょうゆ・上白糖 じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・クラッカー・いちごジャム
11	木	牛乳 たべっ子ベイビー	たけのこご飯 鯖の塩焼き きゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 じゃが芋のバター焼き	米・ちくわ・しょうゆ・人参・たけのこ・塩・グリーンピース・さば・塩 きゅうり・人参・わかめ・酢・上白糖・しょうゆ 白菜・しめじ・ねぎ・味噌 牛乳・じゃが芋・有塩バター
12	金	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のツナマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 りんご寒天	米・鶏肉・しょうゆ・酒・片栗粉・植物油 小松菜・人参・ツナ・マヨネーズ 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・大豆・コンソメ・塩 牛乳・寒天・アップルジュース・上白糖
13	土	牛乳 ハッピーターン	焼肉丼 中華スープ 黄桃缶	牛乳 マリー ニコニコゼリー	米・牛肉・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・なたね油・しょうゆ・塩・上白糖・ごま油 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 黄桃缶 牛乳・マリービスケット・ニコニコゼリー
15	月	牛乳 ルヴァン	散らし寿司 インゲンのごま和え にゅうめん汁	牛乳 ちんすこう	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・鮭フレーク・のり・絹さや・錦糸玉子・なたね油 インゲン・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 そうめん・かまぼこ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・片栗粉・上白糖・なたね油

4月給食献立(乳児・幼児食)

4月16日～4月30日給食献立

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
16	火	牛乳 りんご 0歳児:お菓子	ご飯 白身魚の甘酢ソース チンゲン菜の中華和え わか玉スープ	お茶 チヂミ	米・ホキ・しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・上白糖・酒・酢・片栗粉 青梗菜・かにかま・人参・ごま油・上白糖・塩・しょうゆ 鶏卵・わかめ・ねぎ・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・豚ミンチ・にら・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉・鶏卵・ポン酢・ごま油
17	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 お豆腐ケーキ	米・豚肉・白ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・酒 揚げ・ひじき・インゲン・人参・上白糖・みりん・しょうゆ さつま芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・豆腐・牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・なたね油・粉糖
18	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏のマーマレード焼き 切干大根とわかめの和え物 味噌汁	牛乳 マフィン	米・鶏肉・しょうゆ・マーマレード 切干大根・わかめ・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・えのき・味噌 牛乳・無塩バター・上白糖・スキムミルク・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー
19	金	牛乳 野菜クラッカー	コーンラーメン 焼売 バナナ	お茶 そぼろおにぎり	中華そば・豚肉・もやし・コーン・人参・ほうれん草・鶏がらだし・ごま油・酒・しょうゆ・塩・ねぎ・しょうが・みりん 焼売 バナナ ほうじ茶・米・鶏ミンチ・なたね油・しょうゆ・上白糖・酒・みりん
20	土	牛乳 ハッピーターン	五目豆腐丼 味噌汁 パイン缶	牛乳 たべっこベイビー 味しらべ	米・豆腐・豚ミンチ・干し椎茸・人参・玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉・上白糖・しょうゆ・塩・なたね油 大根・人参・わかめ・味噌 パイン缶 牛乳・たべっこベイビー・味しらべ
22	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ オレンジ	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク キャベツ・ハム・コーン・ごまだれ オレンジ 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・野菜ジュース
23	火	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯・ミートローフ 豆菜サラダ コーンスープ	牛乳 マーマレードケーキ	米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・パン粉・鶏卵・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ 大豆・小松菜・ツナ・人参・和風ドレッシング コーンクリームスープ・コーン・スキムミルク・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・マーマレード・ホイップ
24	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏の磯辺焼き 白菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 ふのラスク	米・鶏肉・しょうゆ・酒・片栗粉・青のり・なたね油 白菜・ちくわ・人参・ポン酢 えのき・玉ねぎ・揚げ・味噌 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖
25	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さわらの煮付け ほうれん草のおかか和え 味噌汁	牛乳 コーンマヨトースト	米・さわら・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが ほうれん草・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・食パン・マヨネーズ・コーン
26	金	牛乳 野菜クラッカー	肉うどん ブロッコリーのごま和え りんご 0歳児:バナナ	お茶 菜飯おにぎり	うどん・豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・酒 ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 りんご/バナナ ほうじ茶・米・菜めしの素
27	土	牛乳 ハッピーターン	中華丼 豆腐のスープ みかん缶	牛乳 ぱりんこ ラムネ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・なたね油・鶏がらだし・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 豆腐・玉ねぎ・わかめ・ねぎ・鶏がらだし・塩 みかん缶 牛乳・ぱりんこ・ラムネ
30	火	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉の彩り炒め インゲンのツナ和え 味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・パブリカ・エリンギ・ごま油・上白糖・しょうゆ・片栗粉 インゲン・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 さつま芋・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉

きちんと食べよう! 朝ご飯

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。
 休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役目があります。
 朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。
 体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。
 たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンを
 しっかり組み合わせるといいですね。
 朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

